

Hábitos de estudio

Los hábitos de estudio son el mejor y más potente predictor del éxito académico, mucho más que el nivel de inteligencia o de memoria. Lo que determina nuestro éxito académico es el esfuerzo que dedicamos y el ritmo que le imprimimos a nuestro trabajo.

Durante la **Educación Primaria**, por lo general vamos incorporando unos hábitos de estudio de manera no sistemática, ya que no suelen enseñarse directamente. Así, al comenzar la escuela se exige a la mayoría de alumnos mejorar sus estrategias de organización del tiempo, su habilidad buscar y seleccionar información, su atención y concentración.

Conocer y entrenarse en **hábitos de estudio** que *“potencien y faciliten nuestra habilidad para aprender”*, son pasos clave para sacar el máximo provecho y conseguir el mejor rendimiento en nuestros años de formación académica. Aquí te proponemos algunas **estrategias básicas** que, con algo de esfuerzo, pueden ayudarte a aprovechar tu tiempo de estudio. Si consideras que necesitas mejorar tus hábitos académicos, deberías intentar ponerlas en práctica.

Planifica tu tiempo de manera realista.

Las **técnicas** para *organizar y aprovechar el tiempo* pueden ayudarte a tener más control en tu vida y conseguir tiempo de estudio más eficaz, y por tanto disponer de más tiempo libre.

- Estructura tu **horario** académico como si fuera tu horario de trabajo; después de todo estudiar es tu actividad principal.
- Incluye **tiempo** para dormir, jugar y relacionarte con los amigos. Es difícil aprender estando agotados.
- Determina el mejor **lugar y momento** del día para estudiar. Lo ideal es estudiar sin distracciones (televisión, ruidos, olores...), en un lugar ordenado, bien aireado y con buena luz, y disponiendo de un asiento cómodo.
- **Revisa** cada día tus tareas de clase; te ayudará a afianzar contenidos y a comprender mejor los nuevos temas. Si un día faltas a clase, consigue cuanto antes las tareas para no perder el hilo.
- **Prémiate** por completar las tareas. Es decir, reconoce lo que has logrado aunque aún no hayas terminado el proyecto entero; te ayudará a tener mejor disposición ante lo que aún te queda por hacer.

Lee activamente.

- **Antes de leer**, revisa el material de ese capítulo: ésto te ayudará a tener presente las ideas centrales y más relevantes con las que ir relacionando el resto de la información.
- **Lee comprensivamente**, no avances si no lo estás entendiendo. Memorizar sin comprender puede confundirte, y los contenidos se olvidan rápidamente.
- **Toma notas** a medida que lees. Intenta hacer un esquema del material organizando las ideas principales y todos los detalles que las justifican. Organizar las ideas de una manera que tenga sentido para ti, te facilitará recordar los detalles.
- **En tus propias palabras**, escribe un breve resumen de las ideas centrales o haz un esquema que ilustre las relaciones entre las ideas principales. Si consigues organizar y expresar los contenidos con tus propias palabras, estás realmente aprendiendo, y será difícil que olvides esos contenidos.



Las 10 mejores estrategias para un buen rendimiento académico.

1. Cuando leas, haz una lista de preguntas sobre ese material y luego respóndelas. Anota tus dudas y consúltalas.
2. Busca en el diccionario (u otras herramientas de búsqueda de información como internet) las palabras y conceptos que desconozcas y apúntatelas.
3. Asiste a todas las clases y presta atención.
4. En clase, pregunta cuando no entiendas.
5. Trabaja con un tutor.
6. Entérate/familiarízate con los recursos disponibles en la biblioteca y en Internet que puedan ser útiles.
7. Acércate a los profesores y pídeles lecturas complementarias y material con ejercicios.
8. Trabaja con tus compañeros: haceros preguntas entre vosotros y ayudaros con las tareas.
9. Acude al profesor/a para comentar temas respecto a tu rendimiento.
10. Haz participar a tus padres en la organización de tu tiempo de ocio y estudio.

Potencia tus ESTRATEGIAS al máximo.

· Es importante que diseñes tu horario de estudio y trates de cumplirlo, estés **concentrado** (a mayor concentración, mayor capacidad de estudio) y que emplees estrategias para recordar ideas clave como resúmenes, poner ejemplos, subrayar....



Equipo de Orientación y Apoyo

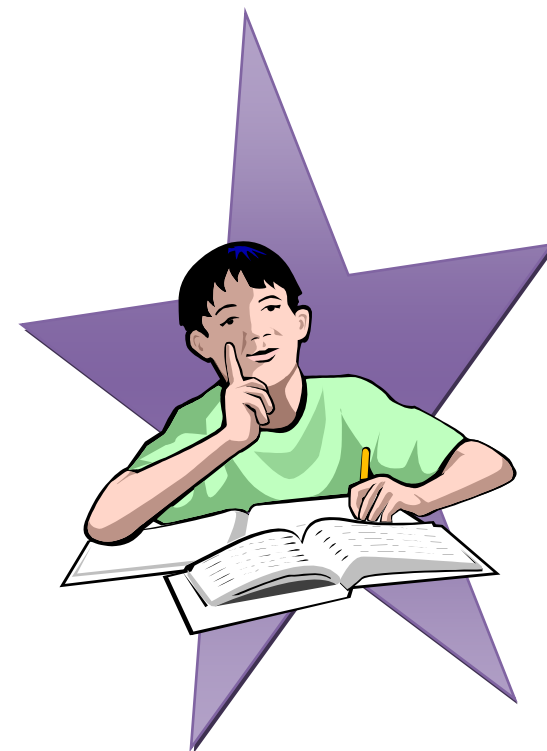
C.E.I.P. "Eduardo Palomo"

C/ Velsinia s/nº

Tlf: 925 14 33 77

www.edu.jccm.es/cp/eduardopalomo/index.php

Hábitos de estudio.



EDUCAMOS JUNTOS

EDUCACIÓN PRIMARIA